Numéro spécial

Le Télégramme

Bien s'alimenter, bouger le corps et l'esprit...



Supplément au numéro du 22 mai 2014. Ne peut être vendu séparément.

MORBIHAN

SENIORS. ACTIFS ET EN FORME

© Fotolia

Prendre de l'âge... sans vieillir

www.destinationsante.com

En voilà une information ! D'après les résultats d'une enquête (*) tout juste rendue publique, 89 % des Français sont « à l'aise ou très à l'aise » avec leur âge. À tel point qu'un sur deux souhaiterait conserver son âge actuel.
Un souhait difficile à satisfaire, sauf à sortir de la lampe magique d'Aladin...
Réputés pessimistes aux yeux des « déclinologues », nos concitoyens ont la foi chevillée au corps : ils sont persuadés (à 73 %) qu'ils vont bien vieillir, et ils sont 63 % à considérer que « les seniors n'ont jamais eu une meilleure qualité de vie qu'aujourd'hui ».
Et en plus, c'est vrai ! Quelle chance nous avons.
À nous d'en tirer le meilleur parti. Bien vieillir en restant jeunes ? La solution de cette quadrature du cercle est en nous : manger bien, bouger son cœur et sa tête, accepter de la nature les remèdes qu'elle nous offre gratuitement... et savoir aussi se ménager.
* Enquête Pfizer France/Ipsos Santé sur la perception de l'âge et du bien vieillir en France, menée auprès de 1.014 individus âgés de 16 à 75 ans interrogés par Internet entre les 7 et 9 novembre 2013. Publication, avril 2014.

Bien manger, bien digérer



Photo Claude Prigent

En plus de leur richesse en vitamines, les fruits et légumes apportent des fibres, essentielles au confort digestif.

Ballonnements, douleurs d'estomac et gargouillis divers... Vos fins de repas relèvent parfois de la torture ? Et si vous changiez vos habitudes ? Bien souvent, les causes d'une mauvaise digestion se trouvent dans notre quotidien. Une alimentation trop riche, une hydratation insuffisante, des repas avalés sur le pouce ou le stress sont autant de responsables à ces maux de tous les jours.

Premier conseil d'importance, ne vous lancez pas à la recherche de l'aliment miracle qui facilitera votre digestion. C'est bien simple, il n'existe pas.

Pour autant, certains choix se révéleront des alliés privilégiés alors que d'autres... seront des ennemis féroces. La première règle, c'est d'équilibrer votre alimentation.

- **Fibres.** En plus de leur richesse en vitamines, les fruits et légumes apportent des fibres, essentielles au confort digestif. Attention cependant à ne pas en abuser. Consommés en excès, certains légumes secs (comme les flageolets ou les lentilles) risquent d'accélérer votre transit. Des fibres, vous en trouverez aussi dans les fruits secs - là encore avec discernement - mais aussi dans le pain aux céréales... ;
- **Féculents.** Les pâtes (sauf intolérance au gluten), le riz ou encore les pommes de terre sont généralement faciles à digérer. Comme pour tout autre aliment, c'est l'excès qui risque de vous nuire.

Encore une fois, le mode de préparation aura son importance. Des patates refroidies en salade par exemple, faciliteront votre digestion ;

- **De l'eau.** Une bonne hydratation facilite une bonne élimination. Des tisanes (à base de fenouil, de bardane, d'anis ou de romarin...), des soupes de légumes ou des jus de fruits (d'ananas notamment) sont une bonne alternative.

Enfin, limitez votre consommation de sodas ou d'eau gazeuse. Ils peuvent encombrer le tube digestif, provoquant de réelles lourdeurs d'après repas ;

- **Produits laitiers fermentés.** En cas de problèmes digestifs, le lactose est bien souvent pointé du doigt. Si vous y êtes sensible, vous pouvez par exemple vous tourner vers des fromages affinés comme le Comté ou le Cantal, ou des yaourts et du fromage de brebis. Ils contiennent peu ou pas de lactose.

Et l'hygiène de vie ?

Le contenu de l'assiette ne suffit pas à vous garantir une bonne digestion. Le simple fait de vous asseoir à table, et d'y prendre votre temps, participe à cette mécanique de précision.

Consacrez au moins vingt minutes à chaque repas. Mangez dans le calme, à heures régulières. Et mâchez ! En effet, le travail de digestion commence... dans la bouche. Vous devrez donc prendre le temps de bien mastiquer afin que les enzymes salivaires commencent leur besogne.

Enfin, outre les légumes secs qui peuvent être sources de flatulences, en plus des choux (choux verts, choux rouges et autres topinambours), limitez votre consommation en aliments gras comme les charcuteries ou les plats en sauce. Ils sont souvent épicés ou vinaigrés. L'alcool, tout comme le café devront être évités. Ou du moins limités, au même titre que les excès de jus de fruits. Ils ont tendance à favoriser l'acidité gastrique.

▼Source
PNNS, AFDN, sites consultés le 30 mars 2014.

Huiles essentielles : à manier avec prudence !



Photo Claude Prigent

En vogue dans les salons et salles de bain, les huiles essentielles combinent produit de beauté… et bien-être !

Très concentrées

Très utilisées en phytothérapie et en aromathérapie, les huiles essentielles sont très concentrées en substances actives sous toutes leurs formes (spray ou flacon). C'est ce qui explique leurs nombreuses vertus. Mais ces extraits peuvent aussi s'avérer agressifs pour les yeux et les muqueuses fines. Sachez que la plupart des huiles doivent être diluées avant utilisation. Eh oui, les applications à l'état pur sur la peau augmentent le risque de réactions cutanées. D'autant que certains principes actifs - comme le thym, l'origan ou la sarriette - sont connus pour leurs propriétés irritantes à haute concentration.
Autre point, même si l'huile essentielle de lavande est recommandée pour favoriser l'endormissement, n'en vaporisez pas pendant plus de quinze minutes dans votre chambre avant de vous coucher afin d'éviter les maux de tête.

Le fait-maison ?

Si vous souhaitez vous lancer dans la confection de breuvages thérapeutiques avec des plantes, les décoctions à base de saule blanc, de cassis ou de feuille d'ortie atténuent les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrose. Pour ce faire, portez de l'eau à ébullition, plongez y la plante entière (racines, tiges, branches) pendant une quinzaine de minutes pour en extraire le principe actif. Il est conseillé de couvrir le tout dès l'ébullition afin d'éviter l'évaporation des principes actifs telles que les huiles essentielles. Terminez par égoutter le mélange à la passoire fine avant de servir chaud. Pour éviter l'altération des substances actives par la chaleur, les plantes, graines, tiges, fleurs, feuilles et racines doivent être conservées à l'abri de la lumière à température ambiante (de 10° C à 15° C).

Gare aux interactions

Prendre du millepertuis sous forme d'huile essentielle ou en comprimés lorsque l'on est sous aspirine, voilà une bien mauvaise idée ! Et cette association d'une plante largement popularisée avec un traitement médicamenteux qui ne l'est pas moins, ne constitue qu'un exemple parmi beaucoup d'autres. En effet, bien des patients se tournent vers la phytothérapie ou les compléments alimentaires, sans en avertir leur médecin. Ces derniers doivent rester vigilants et questionner systématiquement leurs patients sur une prise éventuelle de traitements sans ordonnance. Les patients quant à eux, doivent impérativement demander l'avis de leur médecin ou d'un spécialiste avant la prise d'un complément alimentaire ou d'un médicament à base de plante, quel qu'il soit.

La phytothérapie, version XXIe siècle

Médication ancestrale, la phytothérapie puise ses ressources dans les bienfaits des plantes. Les préparations sont utilisées, chaque jour, par des millions de Français. D'autant qu'elles sont de mieux en mieux évaluées.



Photo Claude Prigent

Fatigue, douleurs, insomnie, troubles digestifs, maux de tête…, la phytothérapie peut aider à combattre ces troubles.

La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Seul problème, mais de taille, son efficacité et son innocuité restent toujours très discutées. Et pour cause, comme l'expliquait l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans un rapport de 1998, « un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales ».

Des médecins spécialement formés

Ces dernières années ont toutefois été marquées par des avancées notables. Les principes actifs des plantes sont de plus en plus étudiés et évalués, sous l'impulsion d'une phytothérapie moderne, pratiquée par des médecins spécialement formés. C'est ce que les spécialistes appellent la phytothérapie clinique individualisée (PCI).
L'objectif est d'utiliser les principes actifs des plantes contre des troubles fonctionnels ou organiques : fatigue, douleurs, insomnie, troubles digestifs, maux de tête… C'est pourquoi, les médecins réalisent avant toute chose, une évaluation des besoins du patient, grâce à un interrogatoire approfondi, un examen clinique voire la prescription de bilans biologiques plus ou moins spécifiques. Afin notamment de connaître le statut en vitamine D, en fer et en iode.

Des propriétés spécifiques

Ensuite ? C'est assez simple, il « suffit » de mettre en parallèle les troubles constatés avec les principes actifs de plantes dont les effets sont scientifiquement démontrés.
C'est ainsi que les racines d'échinacée sont dotées de propriétés « immunostimulantes et antibactériennes ». Les noix de cyprès renferment des principes actifs connus pour leur efficacité antivirale.
Quant aux feuilles de mélisse, elles sont prescrites contre le stress et les douleurs abdominales, deux symptômes souvent associés.

▼ ***En savoir plus ?***
Le plus simple est de vous rendre sur le site de l'Institut européen des Substances végétales (IESV) à l'adresse : www.iesv.org

EPS ou la phytothérapie moderne

L'efficacité d'un traitement en phytothérapie repose sur le choix rigoureux de l'espèce des plantes. Et plus particulièrement de la partie qui, une fois extraite, deviendra le principe actif. Aujourd'hui, le classement par extrait de plantes fraîches standardisées (EPS) - substances confectionnées sans aucun traitement chimique - répertorie tous les bienfaits procurés par chaque principe actif.

La nouvelle vague des disciplines aquatiques



L'eau fraîche active la circulation sanguine et favorise un meilleur retour veineux. (Photo Le Télégramme)

Pour cet été, vous cherchez des activités autres que la marche à pied ou le vélo ? Laissez-vous tenter par deux disciplines aussi récentes que tendance : le longe-côte et le stand-up paddle. Elles marient « santé » et « divertissement ».

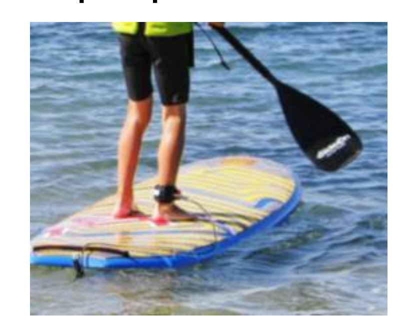
Le longe-côte, une randonnée dans l'eau. Originaire du Nord de la France, cette discipline a depuis colonisé les côtes bretonnes. Le principe est des plus simples. Avancez dans l'eau, jusqu'à la poitrine. C'est le niveau idéal pour assurer un bon maintien de votre dos. Équipé ou non d'une pagaie, il ne vous reste qu'à marcher... en longeant la côte. Nous vous conseillons malgré tout de vous munir d'une rame. Par son effet de balancier, elle contribuera à votre équilibre. Et c'est un excellent moyen de propulsion.
Côté santé, le longe-côte possède tous les atouts du sport d'endurance... sans les inconvénients. Comme en piscine, votre corps est largement porté. Vos articulations n'ont donc rien à craindre. Tout comme votre cœur qui tirera tous les bienfaits de cette activité « toute douce ». Au niveau musculaire, c'est tout votre corps qui profitera de l'amplitude de vos mouvements. L'eau fraîche a la particularité d'activer la circulation sanguine et de favoriser un meilleur retour veineux. C'est idéal notamment pour celles et ceux qui se plaignent de la sensation de jambes lourdes. Enfin, le lendemain, vous serez surpris de constater l'absence de courbatures et de douleurs.

Gainer son corps

Le stand-up paddle, Hawaï en Bretagne. Vous avez sans doute déjà remarqué ces curieux personnages, debout sur leur planche de surf avançant au rythme d'une rame. Eh bien ce sont des aficionados du stand-up paddle (SUP). Le paddle, c'est la pagaie. La taille de cette dernière devra être adaptée à la vôtre. Quant à la longueur de la planche, elle est surtout fonction de votre niveau. Sa taille varie généralement entre 3 (pour les experts) et 4,5 m (pour les débutants).
Ne croyez pas que cette discipline relève de la mission impossible. En une à deux heures de cours, il est déjà possible de ressentir de bonnes sensations de glisse. Du pur bonheur ! Enfin, abdominaux, fessiers, dorsaux, cuisses, voilà une excellente façon (très ludique) de renforcer différentes parties de votre corps.

AVANT DE VOUS JETER À L'EAU

Où pratiquer ?



Par définition, le longe-côte peut se pratiquer dès lors que vous vous trouvez en bord de mer. Pourtant, il existe des zones testées et adaptées à la pratique de la randonnée aquatique pédestre : les sentiers bleus. De Saint-Malo à Lorient en passant par Saint-Brieuc ou Brest, retrouvez sur http://bretagne.longecote.fr ou au 06.30.49.31.23, les coordonnées de passionnés qui ne demandent qu'une chose : vous faire découvrir et aimer leur discipline.
En stand-up paddle, pour votre sécurité, mieux vaut suivre au début les conseils de professionnels diplômés. Sur http://osez.tourismebretagne.com, retrouvez une sélection de professionnels classés «en fonction de la qualité de leurs prestations et de leurs services. »

Faites le test

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, pensez à demander un avis médical. Votre médecin s'assurera, notamment par la mesure de la fréquence cardiaque que votre cœur est apte. Pour cela, peut-être vous fera-t-il pratiquer le test Ruffier-Dickson. Si ce nom vous semble inconnu, sachez que nous l'avons tous pratiqué, au moins une fois. Il s'effectue en 3 temps : la mesure du pouls au repos. Puis vous devrez faire 30 flexions. Enfin, de nouveau une mesure du pouls. Après un savant calcul, votre praticien vous annoncera si votre adaptation à l'effort est faible, moyenne, bonne... ou excellente !

Quel équipement pour le longe-côte...

Investissez dans une combinaison et des chaussons et des gants destinés à la planche à voile ou à la plongée. Les extrémités du corps sensibles au froid seront ainsi protégées et les crampes évitées...

et pour le stand-up ?

Outre le gilet de sauvetage, la pagaie ou la rame, du maillot bien sûr, prévoyez chapeau et tee-shirt pour vous protéger des rayons du soleil. En hiver ou si vous êtes frileux, une combinaison et des chaussons sont les bienvenus. Ainsi que des gants de plongée...

Et si vous marchiez dans l'eau ?

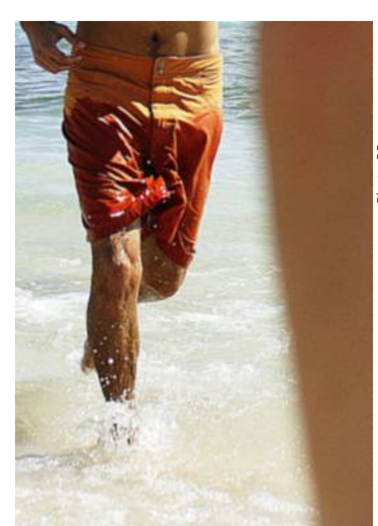
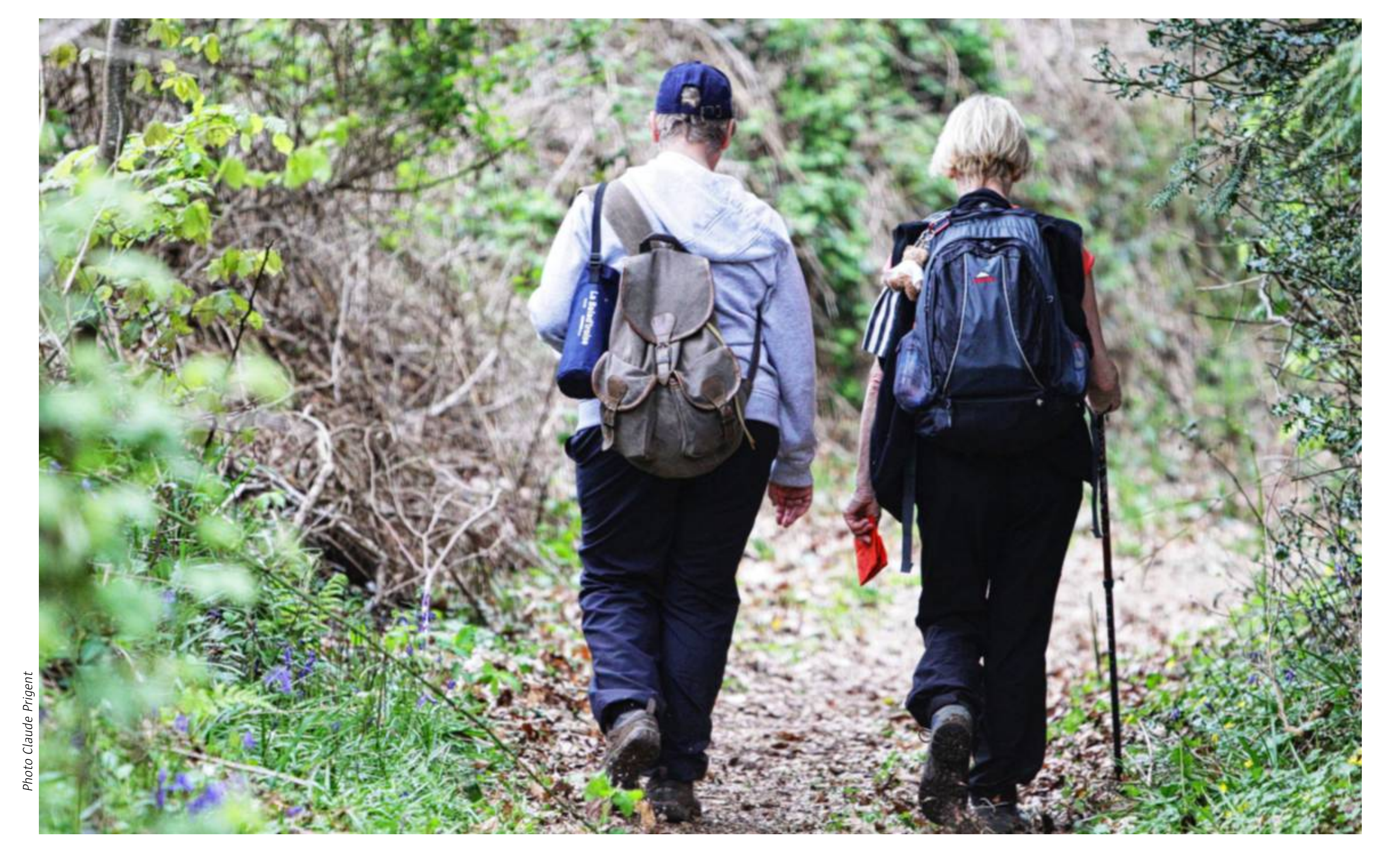


Photo DR

Différente du longe-côte, la marche aquatique se pratique sur le bord de mer, avec de l'eau jusqu'aux mollets. Comme l'explique le Dr Bruno Sesboüé, médecin du sport au CHU de Caen, « cette activité est très bénéfique, pour au moins deux raisons : un, c'est de la marche et par conséquent c'est très recommandé. Deux, la fraîcheur de l'eau et la résistance qu'elle oppose aux mouvements est excellente pour la circulation sanguine ». Un peu comme un massage en somme. Bref, un pur moment de bonheur à pratiquer de préférence au petit matin ou en fin d'après-midi. Mais n'oubliez pas les lunettes et la crème solaires. L'eau en effet réfléchit les rayons du soleil.

En avant, marche !

Marchez, votre cœur adore ça. Simple, peu coûteuse, la marche est une excellente activité pour s'entretenir physiquement ou pour renouer avec le sport. Afin de profiter au maximum de ses bienfaits, notez bien ces quelques conseils en matière d'équipement mais aussi de technique. Car il y a marche et... marche !


Photo Claude Prigent

Objectif 10.000. Pour entretenir votre cœur, mettez un pas devant l'autre ! Et idéalement, répétez ce geste... 10.000 fois par jour ! Énorme direz-vous... Et pour cause, la plupart d'entre nous en faisons à peine la moitié.
Comme le souligne la Fédération française de cardiologie, il « suffit d'en ajouter autant chaque jour, ce qui correspond aux trente minutes d'activité », recommandées.

Marche active
Pour atteindre cet objectif, mettez-vous à la marche active ou rapide. Autrement dit à 7-7,5 km/h alors que notre vitesse de marche est aux alentours de 5 km/h. Si vous débutez, allez-y très progressivement.
Commencez par 10 minutes quotidiennes. S'il vous est impossible de dialoguer pendant l'effort, ralentissez. Et par la suite, augmentez petit à petit la durée jusqu'à 30, puis 45 minutes voire davantage.

> **La dépense d'énergie est plus importante au cours d'une marche nordique.**

Le bon geste
Tenez-vous bien droit. Votre dos ne doit être ni cambré, ni arrondi. Vos épaules doivent être détendues et légèrement vers l'arrière. Pliez un peu vos bras et gardez-les le long du corps. Pendant la marche, balancez-les en souplesse en levant vos mains alternativement vers la poitrine. Conservez vos poings ouverts. Et contractez vos genoux et gardez-les dans l'axe de la marche.
Côté matériel, portez des vêtements qui permettent d'évacuer la transpiration. Et des chaussures de marche voire des running. Vous protégerez ainsi vos articulations et vos pieds. Le cas échéant, interrogez un vendeur spécialisé.

Et la marche nordique ?
Cette activité est particulièrement recommandée, notamment pour améliorer les capacités respiratoires. Elle se pratique à l'aide de bâtons en fibre de verre et de carbone. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.
Toute la partie supérieure du corps entre alors en action. La dépense d'énergie est ainsi plus importante qu'au cours d'une marche normale.
Cette activité permet tout à la fois de mieux respirer grâce à une plus grande ouverture de la cage thoracique, de tonifier les muscles et de renforcer les chaînes musculaires et articulaires.

▼ * ***Fédération française de cardiologie****, site consulté le 24 mars 2014 - 30 minutes par jour pour un cœur solide, Sélection du Reader's Digest.*

Boissons énergétiques

Marche, course, vélo, jardinage... Vous devez impérativement vous hydrater. Si celle-ci dure moins d'une heure, dans des conditions climatiques normales, contentez-vous d'eau. Sinon, privilégiez les boissons énergétiques, et non pas celles dites « énergisantes » qui renferment généralement des ingrédients supposés « stimulants » (taurine, caféine, guarana, ginseng, vitamines)... Non seulement, leur composition n'est pas adaptée aux besoins de réhydratation du sportif. Mais en plus, leur consommation serait associée à une augmentation des contractions cardiaques chez des adultes en « bonne santé ».
En revanche, les boissons énergétiques sont « spécifiquement formulées pour fournir de l'énergie dans le cadre d'une dépense musculaire intense ». Et donc pour compenser les pertes (eau, sodium, etc.) occasionnées au cours d'un effort. Buvez-en en petites quantités avant, pendant et après l'effort.

Produits phytosanitaires : vigilance toute !

Photo Éric Rannou

Nocifs pour la santé comme pour l'environnement, les produits phytosanitaires sont à manipuler avec précaution pour éviter les brûlures et les intoxications.
Couramment utilisés par les jardiniers, amateurs ou professionnels, pour protéger les végétaux et accroître la qualité des cultures, ces produits peuvent être nocifs s'ils sont mal dosés au moment de la préparation.

Suivre le mode d'emploi
Quelle que soit leur forme (granule, poudre, concentré), les principaux produits phytosanitaires (fongicides, herbicides et insecticides) sont tous composés d'une substance active, d'un adjuvant (diluant) et d'un dénaturant. Selon chaque produit, les dosages divergent.
Suivez donc scrupuleusement le mode d'emploi vendu avec le produit vous indiquant la dilution à effectuer. Ensuite, n'oubliez pas de vous munir de gants, de bottes et d'un tablier.
Par ailleurs, « préférez un désherbant sélectif à un désherbant total », rappellent les experts de la Commission de la sécurité des Consommateurs (*). En ciblant uniquement la parcelle à traiter, leur activité ne présente pas de risque phytotoxique autour de la culture à protéger.

Bien rincer avant utilisation
Une fois en cuisine, veillez à bien rincer vos fruits et légumes issus de la récolte après usage de produits phytosanitaires. Des résidus de traitement y sont retrouvés en quantité importante.
** Produits phytosanitaires pour le jardin, fiche de prévention - Commission de la sécurité des Consommateurs (CSC).*

Du vert contre la dépression ?


Photo Claude Prigent

Anxiété, dépression, stress, maladies respiratoires… Si vous vivez à proximité d'un espace vert, vous serez mieux protégés contre ces « maladies de civilisation » !
Une équipe néerlandaise a étudié les dossiers médicaux de près de 350.000 Bataves. Selon les auteurs, la fréquence des troubles dépressifs est plus faible parmi les populations vivant à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un jardin.
La densité des espaces verts aussi a son importance, et les enfants de moins de 12 ans et les personnes de faible niveau socio-économique, sont les plus grands bénéficiaires de cette proximité.

Le potager rythme votre cœur


Photo François Destoc

Pour que jardiner reste un plaisir, pensez à vous échauffer avant de saisir la bêche !

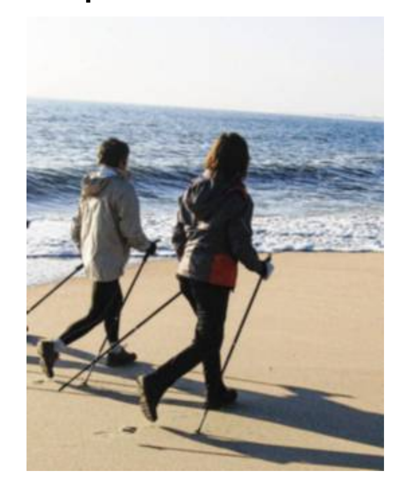
Au fil de l'année, cultiver son jardin demande à la fois rigueur et patience ! Aussi importante que la gymnastique douce ou la marche rapide, cette dépense énergétique réduirait de 27 % le risque de développer une maladie cardiaque chez les plus de 60 ans.

Première cause de mortalité dans le monde selon l'OMS (*), les maladies cardiovasculaires font 17,3 millions de décès chaque année. Parmi elles, l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC), deux troubles dont il est possible de se prémunir en agissant sur la sédentarité.
Au printemps comme à l'automne, quoi de plus agréable que de sentir la rosée du matin, toucher la terre fraîche puis cuisiner ses propres légumes ? Au-delà du plaisir d'observer la nature changer au fil des saisons et de faire le plein de vitamine D à l'extérieur (idéal contre les troubles de la mémoire), sachez que l'activité « main verte » est pleine de vertus.

Stimulez la pompe…
À la fois stimulante et apaisante, la pratique du jardinage présente l'avantage de diminuer progressivement la pression artérielle. Résultat : la fréquence du cœur gagne en régularité, et le risque de maladies cardiovasculaires baisse.
Mais prudence, avant de sortir le matériel pour repiquer vos salades ou cueillir les tulipes, il est recommandé de passer par la case… échauffement. Eh oui, les flexions-extensions, la position accroupie maintenue et le portage des légumes vous demandent un réel effort physique.

… mais ménagez-vous !
Afin d'éviter un lumbago ou une tendinite de l'épaule mais aussi afin de limiter le risque de chute, ménagez-vous ! Et pensez à marcher tranquillement dans votre jardin avant de vous mettre au travail. Le tout en effectuant des mouvements circulaires avec vos bras, puis en tournant doucement votre tête afin de détendre la nuque et de relâcher les épaules. Pour échauffer les cuisses et les mollets, pourquoi ne pas essayer quelques levées de genoux ?
Une fois la séance de jardinage entamée, veillez à bien plier les jambes dès que vous vous penchez pour protéger votre dos. Et gardez les charges lourdes près de votre corps si vous les portez à la main afin d'éviter le déséquilibre. Et la surcharge inutile !
** Organisation mondiale de la Santé, mars 2013.*

Contre les insomnies, du sport !



Pour améliorer la qualité de votre sommeil, mettez-vous au sport ! Y compris si vous souffrez d'insomnies ! Une équipe américaine (1) a suivi onze insomniaques âgés de 57 à 70 ans. Chacun des participants s'était vu « prescrire » un programme d'activités physiques à réaliser pendant quatre mois. Au final, les auteurs ont effectivement montré que la qualité du sommeil de ces patients s'était améliorée. « Mais attention, préviennent-ils, les premiers bienfaits ne s'observent qu'au bout de plusieurs semaines ». Si vous êtes concerné, montrez-vous patient et ne vous découragez pas.

Médecin du sport au CHU de Caen, le Dr Bruno Sesboüé (2) confirme « une nette amélioration de la qualité du sommeil chez les personnes qui se mettent à pratiquer une activité physique régulière ainsi qu'une facilité à plonger dans les bras de Morphée. »

En pratique, il préconise toutefois de privilégier les créneaux horaires avant 17 h. Le sport augmente en effet notre température corporelle, ce qui n'est pas propice à un bon endormissement.

1. Journal of Clinical Sleep Medicine, 15 août 2013
2. Interview du Dr Bruno Sesboüé, 25 mars 2014

Une sieste et ça repart

Non, la sieste n'est ni un signe de fainéantise, ni une régression ! Bien au contraire, ce temps de repos en milieu de journée correspond à un besoin physiologique de l'organisme. Encore faut-il savoir la gérer. En pratique, pour une récupération optimale, elle doit durer entre 10 et 30 minutes. Pas davantage.



Face à la mer, dans un hamac... Une sieste permet, non seulement de se faire plaisir, mais aussi de récupérer et de mieux profiter ensuite de la journée

Photo DR

Le mot sieste vient du latin sexta (hora), correspondant à la sixième des heures canoniales. Autrement dit, midi. « Elle est physiologique », nous explique le Dr Sylvie Royant-Parola, spécialiste du sommeil et présidente du réseau Morphée (*). « Nous avons tous un creux de vigilance en milieu de journée. Celui-ci se caractérise notamment par une baisse de notre température corporelle.

Une sieste entre 13 h et 15 h nous permettra donc de restaurer une concentration et une meilleure efficacité, jusqu'au soir ».

Quelle durée ? « Tout dépend en fait de la situation », reprend-elle. « En période d'activité professionnelle par exemple, nous avons besoin d'être synchronisés. La sieste ne doit donc pas modifier la structure du sommeil de la nuit suivante. Par conséquent, elle doit être brève : entre 10 et 20 minutes pas plus ».

Compléter la nuit

En revanche, en période de vacances ou en présence d'une dette de sommeil, la sieste va permettre de compléter la nuit. « Dans pareil cas, elle peut s'étaler sur 1 heure 30 », poursuit le Dr Royant-Parola. « De la même façon, avec l'avancée en âge, le sommeil nocturne a tendance à se fractionner. Une sieste un peu plus longue que 20 min peut donc s'avérer indispensable ». Elle participe à la récupération musculaire et exerce un rôle non négligeable dans la restructuration des neurones. Un bon point pour la mémoire et la concentration.

Des clés qui tombent...

Et si vous craignez ne pas maîtriser la longueur de votre « somme », programmez une alarme. Ou une astuce : assis confortablement, tenez dans vos mains vos clés par exemple. Dès qu'elles tomberont, la fin du dodo aura sonné !

Sachez enfin que vous pouvez aussi pratiquer une micro-sieste. Micro, car elle dure de 2 à 3 minutes, pas plus. « Elle peut être efficace quand on lutte farouchement contre le sommeil », explique la spécialiste. En vérité, il s'agit plus d'une période de relaxation que d'un véritable sommeil. Pour essayer, isolez-vous. Relâchez-vous « avant de ressentir cette sensation de reprendre le contrôle de sa vigilance », conclut le Dr Royant-Parola.

** Interview du Dr Sylvie Royant-Parola, 25 mars 2014*

Des actifs somnolents ?

En semaine, les actifs français dorment en moyenne 6 heures 55 par nuit. Suffisant ? À première vue non ! En manque chronique de sommeil, 9 salariés sur 10 avouent s'être assoupis au moins une fois en voiture sur la route du travail courant 2013, entraînant dans trois cas sur quatre un accident de la route.

De l'utilité des rêves

Léger, lent/profond et paradoxal... Nos nuits de sommeil se découpent en plusieurs phases. C'est principalement au cours des deux dernières que surviennent les rêves. D'une manière générale, environ 40 % des réveils en sommeil lent donnent lieu à un souvenir - plus ou moins précis - du rêve (*). Sa description sera toutefois plus riche, si le réveil survient au cours d'une phase de sommeil paradoxal. Lequel représente 20 % de notre temps de sommeil total. Les spécialistes des troubles du sommeil s'accordent à dire qu'il n'est pas important de se souvenir de ses rêves. Ce n'est pourtant pas l'avis des « psys ». Cette question en effet, intéresse beaucoup plus les psychanalystes ou les psychologues, et leurs patients : ceux qui suivent une thérapie centrée sur l'interprétation des rêves.

** Interview du Pr Yves Dauvilliers (CHU Montpellier) - Institut du sommeil et de la vigilance, site consulté le 25 mars 2014.*

Les bienfaits du tous connectés



Photo F.D.

Rester en contact, même à distance, avec ses petits-enfants, c'est du bonheur !

Être connecté à internet c'est aussi et peut-être surtout garder le contact avec sa famille. Parfois isolés parents et grands-parents retrouvent grâce aux nouvelles technologies et aux outils de discussions textuelles ou vidéo (chat), un moyen astucieux et séduisant de préserver, voire développer, les liens familiaux. Regarder le petit dernier faire ses premiers pas, montrer une nouvelle décoration d'intérieur ou comment battre des œufs en neige à un proche comme s'il était à côté, c'est désormais possible aujourd'hui même lorsque plusieurs centaines de kilomètres vous séparent.

Applis gratuites

Skype de Microsoft, Hangout de Google ou Facetime d'Apple permettent ainsi de discuter en face à face sur son ordinateur mais aussi sur son smartphone ou bien sa tablette si cette dernière est connectée. Pour faire efficace, pas la peine d'acheter un logiciel spécifique. Les applications ou logiciels les plus populaires (Skype en tête) sont gratuits, souvent implémentés dans l'appareil, et très ergonomiques. De plus, ces communications passent par le biais d'internet et sont donc elles aussi gratuites (puisque comprises dans le coût de l'abonnement).

Pour Jean-Marc, jeune retraité de 64 ans « Skype a quasiment remplacé l'antique téléphone pour l'usage qu'on en fait ici. Le contact est beaucoup plus affectif et communicant... On échange mieux car à la parole se sont ajoutés le geste, les regards, les sourires..... on peut se regarder les yeux dans les yeux. »

Mieux vieillir à domicile

90 % des Français souhaiteraient vieillir à domicile plutôt qu'en maison de retraite. Si ce chiffre traduit leur désamour pour ces lieux de fin de vie, il permet aussi de comprendre qu'il faudra, dans les années à venir, équiper, agencer ou en un mot penser, les logements pour qu'on puisse y « bien vieillir ».

Différents acteurs se positionnent aujourd'hui sur ce segment de la domotique (équipements robotiques et informatiques au sein du foyer), du service et du suivi de la personne à domicile.

En France, l'opérateur Orange s'intéresse ainsi via son service Healthcare au sujet de la télésurveillance des personnes âgées et plus largement au suivi du vieillissement de la population et des services connexes. Le progrès technologique, véritable aide à domicile. Pour se simplifier la vie, il existe déjà de nombreux mécanismes, des classiques volets roulants électriques aux appareils de santé, qui permettent un suivi médical certes léger, mais sans bouger de chez soi. Pourtant, les offres sont aujourd'hui disparates les multiples entreprises du secteur peinant à accorder leur violon ou à mettre en place une vraie politique d'accompagnement avec les pouvoirs publics.

Selon des chiffres rapportés par Orange, aménager un intérieur pour senior coûterait aujourd'hui 4.280 €. Contre un coût moyen mensuel de 2.200 € pour intégrer une maison de retraite. De quoi motiver les seniors autant que les industriels du secteur.

High-tech : opération séduction

Jean-François Morisse

Un sacré business. La « silver économie », comme on appelle désormais le très profitable marché à destination des seniors, a le vent en poupe et l'industrie high-tech n'échappe pas à la tendance.

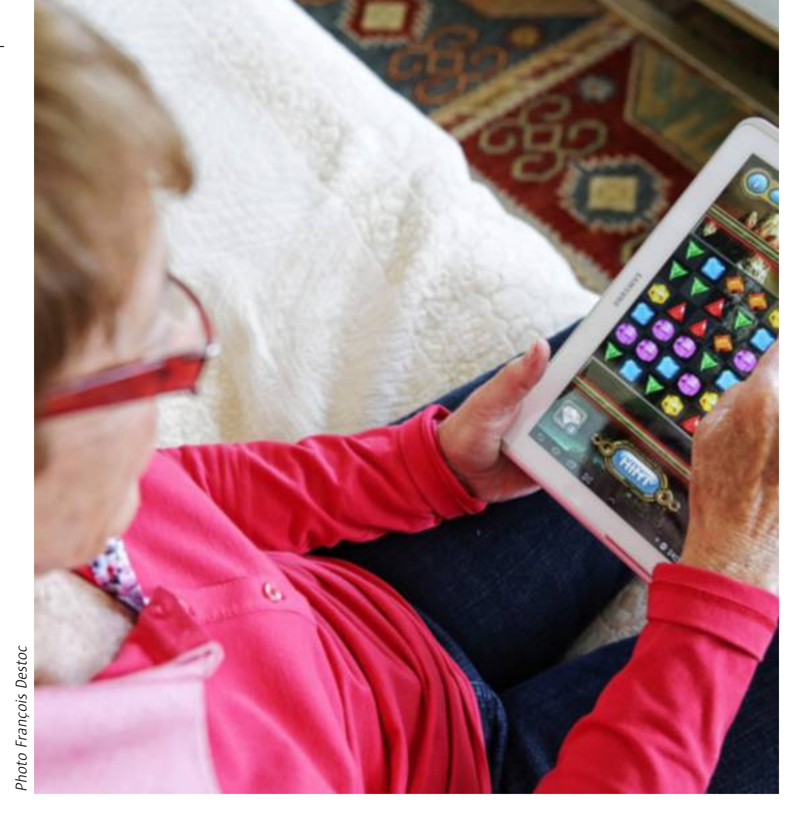


Photo François Destoc

Selon l'Insee, 70 % des ménages sont équipés d'une connexion internet. De quoi tisser une large toile entre les 66 millions d'habitants que comptait la France au 1er janvier 2014.

Une manne qui est estimée à plus de 16,6 milliards d'euros selon une enquête réalisée par le Commissariat général à la stratégie et à la prospective. Contrairement aux idées reçues, une grande majorité des 15 millions de Français considérés comme des seniors (les +65 ans représentaient au 1er janvier 2014 18 % de la population selon l'Insee) sont connectés et adeptes de nouvelles technologies.

Pourtant, tous les nouveaux appareils ne sont pas forcément adaptés aux usages de ces nouveaux utilisateurs dont l'appétence pour ces gadgets électroniques va croissante.

Des tablettes spécifiquement pensées

Des constructeurs proposent ainsi désormais des ordinateurs, tablettes et smartphones spécifiquement pensés pour ce public.

« Une nécessité selon Jérôme Arnaud, P-DG de la société Doro spécialisée dans les téléphones à destination des seniors. Une partie de cette population n'a pas utilisé les technologies les plus récentes pendant sa vie active et est donc moins prête à investir dans des produits offrant pourtant de fonctions nouvelles.

De plus, les plus de 80 ans représenteront 10 % de la population (européenne) en 2030. Une partie assez importante de cette population âgée souffre de déficiences liées à l'âge (vue, ouïe, dextérité) qui font que l'ensemble du design (produit physique et interface) doit le prendre en compte. »

Un secteur en pleine explosion

Outre le Suédois Doro, des marques comme Fujitsu, Kapsys ou encore Ordimémo se sont lancés sur ce marché.

Malgré tout, les tablettes et ordinateurs traditionnels séduisent aussi ce nouveau public qui, avec un peu d'aide et de curiosité, parvient bien souvent à les utiliser.

Ce qui a entraîné l'explosion d'un nouveau secteur d'activité : l'aide à domicile ou à distance. De nombreuses sociétés proposent ainsi leurs services pour mieux maîtriser cette technologie.

Un intérêt grandissant pour le montage photo/vidéo

Pour Nicolas Guivarch à la tête de L'@telier société de services informatiques à Morlaix (29), « les seniors représentent 40 % de la clientèle ». Une part qui tend à augmenter.

Le patron de la petite entreprise d'informatique qui note aussi « un intérêt grandissant pour tout ce qui est montage photo/vidéo, numérisation de vieux médias (diapos par exemple) » chez ce public.

La preuve, s'il en était encore besoin, que les seniors sont dans le domaine de la high-tech et de l'informatique de grands curieux mais aussi de véritables touche-à-tout.